

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2019.Nov.

11月のビタミン

人生はジグソーパズル どのピースにも意味がある

悔しいこと、辛いこと、割が合わないこと、長い人生には色々な出来事があります。辛い出来事に遭遇すると「こんな経験二度としたくない」と思うでしょう。そして、その経験に意味があるとも思えないはず。でももし、人生がジグソーパズルのようなものだとしたらどうでしょうか？

パズルの1つのピースだけ見ていると、全体としてどのような絵ができるかは分かりません。ところが、どれか1つのピースでも欠ければ、パズルの絵は完成しません。どんな出来事も結果も、人生というジグソーパズルの1ピースと同じだとしたら、経験している時には無意味と感じても、何か大切な意味があることに後で気づくかもしれません。

行動するとき、結果や意味が分かっていることもありますが、そうでないこともあります。その行動にどんな意味があったのか分かるのは、ずっと先……ということ

もよくあります。

人生に偶然はなく、必ず意味がある。そう考えれば、ハプニングや想定外の出来事にも、柔軟に対応することができるのではないのでしょうか。そして、どんな出来事にも、感謝することができるかもしれません。

すぐに答えが出なくても、すぐに結果が出なくても、「この出来事にはきっと意味がある」と自分に言い聞かせ、一歩ずつ前に進んでみましょう。パズルのピースとピースが繋がれば、「自分が成長するための、大切な出来事だった」と、後で気がつくはず。後で気がつくはず。後で気がつくはず。

それでも苦しくて心が折れそうな時は、「明日」を信じてください。今日がダメでも、明日があります。明日が辛くても、明後日があります。明日という可能性に満ちた日は、どこまでも続いています。明けない夜は、決してありません。一番暗い夜明け前をどうにかやりすごせば、必ず朝日が昇ってきます。



ビタミン・ビューティー・レッスン



ビタミン☆レシピ



納豆とブロッコリーのチーズオムレツ

「タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル」の5大栄養素をすべて含む納豆は、健康食品の代表格。料理にも、どんどん活用したい食材です。加熱すると効果がなくなる成分もありますが、熱に強い栄養素も多く含まれてい

ます。加熱すると臭いや粘り気が抑えられるので、炒め物などの加熱調理にもぜひチャレンジしてみましょう。納豆と粉チーズという発酵食品同士を合わせた栄養満点のオムレツは、朝ごはんにおすすめの一品です。

- 1** ブロッコリーは小さめの小房に分ける。ボウルに卵をほぐし、納豆と<A>を加えて混ぜる。



- 2** ブロッコリーをオリーブ油をひいたフライパンで柔らかくなるまで炒めたら、**1**の卵液を加える。中火で半熟状になるまで火を通したら、ふたをして弱火にし、2～3分蒸し焼きにする



- 3** ひっくり返し裏面も弱めの中火で2分ほど焼き、焼き色をつける。



材料 (2人分)

納豆…2パック
卵…3個
ブロッコリー…100g

<A>

粉チーズ…大さじ2
牛乳…大さじ2
塩…小さじ1/3
コショウ…少々

オリーブ油…大さじ1

ダイゼン 代表 近藤の徒然日記

大変な思いで、十一月をやっとのりこすことができそうです。

まず第一に、人生初めての入院を経験しました。ひどい頭痛と高熱で何軒も病院をまわった挙句、日赤で髄膜炎と診断されて即、入院でした。2週間の入院生活は、普段考えられないことや、自分と向き合う時間ができてとてもいい、時間になりました。

もう一つは、娘の大学受験でした。入院していたのでついでに行ってしまうことができなかったのですが、二つの大学を受けて両方受かって、どっちにしようか選ぶなんて、とても贅沢な状況になりました。朝方まで一生懸命頑張って勉強したのが実ったのでしよう。県外の私立ですので、一番お金がかかるコースですのでこれからが大変です。

ある程度、お客さんにもそうですが、ライフプランシミュレーションをしていますので、ある程度想定できているので何も怖いことはありません。

このままいけば、老後にいくら貯金を持っていて、年金で生活していく中で貯金を崩してだんだん預貯金が減っていくのか、年金の範囲で生活して貯金が増えていくのかが、わかっています。

その中で、学資保険を今回はテーマにして資料を添付しておきます。ぜひ、これからの教育資金について考えられてください。

それと今月、決算の提出日です。これができれば、十一月を乗り越えることができます。

今年の最後の月を、気持ちよく終えて新年を迎えたいと思います。残り少し頑張りたいと思います。

家作りお悩み相談室



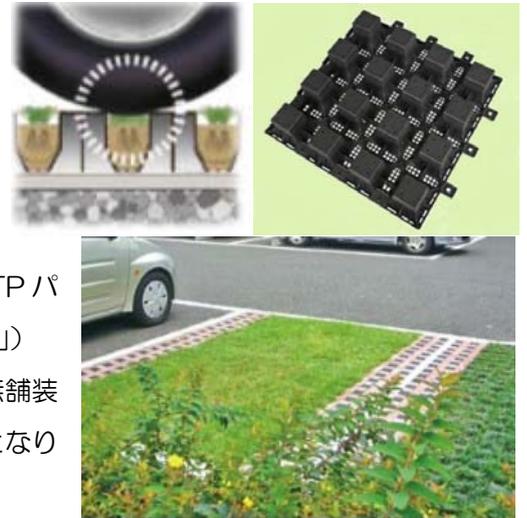
Q 駐車場を作ると、庭がほとんどなくなり緑が少なくなってしまいます。何かいいアイデアはありませんか。

A 駐車場というと、コンクリートまたはアスファルトで無機質な場所を想像しますが、温度をやわらげ、視覚的にも周りの人々に快適さを与える「緑」を利用するという方法があります。

自動車のタイヤが走る場所にコンクリートブロックや枕木を並べ、他は芝生やタマリユを植えるなどすると、緑の駐車場ができます。

柱部でタイヤの荷重を受け、車の重さから植物を守る「芝生保護材 GTP パネル」を使用すると、緑を保ちやすくなります。(写真は「シバえもん」)

アスファルト舗装の場合、炎天下での表面温度は 60℃前後ですが、無舗装の砂利敷きなら 50℃前後、植物を植えた緑の駐車場では、40℃前後となります。



会社名: Daizen-inc 有限会社ダイゼン

・得意な仕事: 少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネリフォーム
(高気密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リフォームするのも得意です。)

・mail: info@daizen-inc.com

・住所: 徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス: 国府町北岩延字三反地 3 番 6

・連絡先: 電話 / 088-634-3725 Fax / 088-634-3726

いつも読んでくれて、
本当にありがとうございます！
来月もよろしくお祈りします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

冷蔵庫・レンジの普及とともに
家庭に広まった冷凍食品



1931（昭和6）年、日本初の市販冷凍食品「イチゴシャーベーター（冷凍いちご・戸畑冷蔵（現日本水産）」が発売されます。販

売場所は、大阪・梅田の阪急百貨店でした。

1952（昭和27）年には、東京・池袋の西武百貨店、渋谷の東横百貨店で、冷凍食品売り場が設置されます。1957（昭和32）年には、南極観測船「宗谷」に70種類、約20トンの冷凍食品が、越冬用食料として積み込まれます。

冷凍食品が家庭に広まる大きなきっかけは、1961（昭和36）年に発売された冷蔵庫付き冷蔵庫でした。家庭用冷凍食品が出始めた昭和30年代、主な売り場は百貨店でしたが、昭和40年代に入ると、スーパーが売り場の主流になっていきます。冷凍食品が、より身近な存在となっていくのです。日本の冷凍食品生産量が10万トンを超えたのは、1969（昭和44）年。2018年には、国内の冷凍食品消費量は、過去最高の289万3299トンとなりました（日本冷凍食品協会調べ）。

冷凍食品に注目が集まるようになったのは、1964（昭和39）年のことです。この年、東京オリンピックが開催され、選手村には約7,000

人もの選手団が滞在しました。膨大な量の食事をまかなうため、選手村の食堂でさまざまな冷凍食品が利用され好評を得ます。このことをきっかけに、ホテルやレストランでの利用も広がり、冷凍食品が急速に広まっていきました。

1970（昭和45）年に行われた大阪万博でも、冷凍食品が活用されます。1975（昭和50）年には電気冷蔵庫の普及率は96%に達し、1979（昭和54）年には日本の冷凍食品生産量が50万トンを超えます。1988（昭和63）年の「冷凍さぬきうどん」のヒット、1989（平成元）年発売の「焼きおにぎり」など、覚えている方も多いでしょう。

ところで、冷凍食品の加熱方法にはよく「500wで〇分加熱」といった表記があります。「私のレンジは600wがあるから、その方が早くない？」と思うかもしれませんが、ワット数が高いと加熱ムラがでやすくなってしまいます。600wより500wのほうが上手に加熱できます。加熱不足なら、10秒ずつ追加加熱をしていきましょう。

